

Утверждаю:
Директор филиала ООО "ГК Фьюжен Менеджмент"
38
/Архипов А.Н./
ООО "Фьюжен Менеджмент"
Дирекция
по снабжению

Согласовано:
Руководитель образовательного учреждения
Присетникова С.В.
/Присетникова С.В./
МБОУ "СШ № 28 им. Г.В. Роденко" Калуги

Примерное меню для организации горячего питания обучающихся 10 классов
участвующих в учебных сборах по основам военной службы

21.04.2025г по 25.04.2025г г.Калуга.

с

Примерное меню для организации горячего питания обучающихся 10 классов участвующих г.Калуга в учебных сборах по основам военной службы.

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)				№ рецептуры
		всего	всего				C	B1	A	D	Ca	P	Mg	Fe	
Понедельник															
Завтрак															
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	255	8,50	7,89	36,48	246,70	1,45	0,19	55,76	0,10	210,09	177,30	45,31	1,15	199 К	
Бутерброд с сыром	50	8,80	10,52	17,20	185,20	10,32	0,12	102,54	2,05	139,50	101,15	15,92	0,75	3 Т	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,06	0,00	0,00	11,50	25,20	16,50	0,95	18К	
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	420 К	
Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,72	162,60	12,50	0,02	24,00	1,10	19,77	25,17	3,63	0,21	ПР	
Итого за "Завтрак"	585	22,27	27,99	111,97	771,85	24,34	0,39	182,65	3,25	384,77	334,58	84,44	3,68		
Обед															
Салат из моркови и яблок с растительным маслом	100	0,10	10,16	12,50	148,33	7,00	0,10	153,00	0,00	41,00	36,66	15,00	0,60	22 П2021	
Суп картофельный с крупой рисовой	250	5,17	5,58	51,00	215,70	24,00	0,18	86,25	0,00	26,00	105,98	42,50	1,82	136 К/487К	
Гуляш из мяса птицы	100	13,82	7,19	3,35	110,20	1,20	0,05	57,60	3,18	252,92	103,49	51,13	0,92	311 К	
Гречка отварная рассыпчатая	180	7,58	6,43	34,27	225,01	0,00	0,24	36,46	0,08	14,32	179,99	119,98	4,04	627 О	
Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,18	77,40	12,80	7,20	12,60	2,52	0,02	3,60	0,00	0,18	501	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К	
Итого за 'Обед '	890	31,83	30,14	144,08	899,34	45,00	7,89	345,91	5,78	351,06	513,12	255,61	9,48		
Итого за день	1475	54,1	58,13	256,05	1671,19	69,34	8,28	528,56	9,03	735,83	847,7	340,05	13,16		
Вторник															
Завтрак															
Омлет натуральный	180	17,02	17,60	32,50	287,00	2,69	0,12	358,13	2,64	127,49	283,51	25,67	3,35	232 К	
Горошек зеленый консервированный	40	3,10	0,20	6,50	40,00	7,80	0,08	76,00	0,00	20,00	63,00	19,00	12,00	20 К	
Масло сливочное (порциями)	10	0,50	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	14 Т	
Кондитерское изделие	60	2,34	18,36	37,44	325,20	25,00	0,04	48,00	2,20	39,54	50,34	7,26	0,42	ПР	
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18 К	
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	22,00	0,03	124,94	136,40	33,52	0,50	418 К	
Итого за "Завтрак"	550	32,36	48,59	121,64	985,02	36,79	0,43	569,43	5,02	326,97	585,55	105,25	17,43		
Обед															
Овощи по сезону (огурцы/помидоры свежие или соленные)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	0,03	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,90	70 Т/71 Т	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,67	5,15	11,70	100,23	17,65	0,05	212,11	0,00	32,92	46,68	22,34	1,07	82 Т 2015	
Шницель рыбный с соусом	100	12,74	14,69	10,60	216,67	3,56	0,18	49,78	2,97	259,00	202,91	45,66	1,34	310	
Рис отварной	180	4,44	5,08	46,66	250,18	0,00	0,05	55,69	0,08	5,68	95,52	31,50	0,64	342 К	
Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,18	77,40	12,80	7,20	12,60	2,52	0,02	3,60	0,00	0,18	501	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К	
Итого за 'Обед '	890	24,71	25,80	113,82	778,18	44,01	7,63	340,18	5,57	337,42	474,11	140,50	6,05		
Итого за день	1440	57,07	74,39	235,46	1763,20	80,80	8,06	909,61	10,59	664,39	1059,66	245,75	23,48		

Завтрак														
Каша жидкая молочная из манной крупы	255	7,76	7,79	41,52	268,28	13,48	0,11	61,35	0,11	164,51	149,67	25,09	0,57	350 O
Блинчики с повидлом	60	3,14	5,72	20,95	113,38	0,47	0,04	70,77	1,87	66,63	52,61	8,17	0,55	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K
Какао-напиток на молоке	200	3,58	3,48	14,62	105,46	1,17	0,04	19,92	0,05	113,42	107,20	29,60	1,17	415 K
Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,72	162,60	12,50	0,02	24,00	1,10	19,77	25,17	3,63	0,21	ПР
Итого за "Завтрак"	575	17,93	26,41	110,57	720,22	27,62	0,27	176,04	3,13	371,23	359,85	76,39	3,07	
Обед														
Салат "Витаминный"	100	1,05	15,14	10,36	183,11	23,00	0,02	86,07	0,00	28,59	23,35	13,37	0,92	43 K
Рассольник "Ленинградский"	250	2,19	11,00	16,25	140,62	16,08	0,18	122,81	0,00	357,50	68,,87	24,82	0,93	96 T
Котлета рубленая из птицы	90	24,34	21,51	34,73	343,67	2,62	0,16	51,52	3,01	241,23	225,72	31,96	1,95	318 K
Капуста тушеная	180	3,84	7,42	12,46	138,90	84,96	0,07	172,50	3,62	96,47	76,64	39,45	1,40	181 K
Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,18	77,40	12,80	7,20	12,60	2,52	0,02	3,60	0,00	0,18	501
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K
Итого за 'Обед '	880	36,58	55,85	116,76	1006,40	139,46	7,75	445,50	9,15	740,61	412,71	136,60	7,30	
Итого за день	1455	54,51	82,26	227,33	1726,62	167,08	8,02	621,54	12,28	1111,84	772,56	212,99	10,37	
Четверг														
Завтрак														
Каша молочная гречневая жидкая	255	15,28	18,81	39,85	333,58	2,92	0,24	96,52	2,67	280,22	314,13	109,46	2,91	469 K
Плоды свежие по сезону	150	0,60	2,60	14,70	70,50	15,00	0,05	62,50	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	338 T
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K
Кисель плодово - ягодный	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	0,00	0,00	0,02	11,4 T 2010
Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,72	162,60	12,50	0,02	24,00	1,10	19,77	25,17	3,63	0,21	ПР
Итого за "Завтрак"	665	19,33	30,83	103,03	697,18	30,42	0,37	183,02	3,77	334,29	381	136,49	7,01	
Обед														
Салат из припущенной капусты с растительным маслом	100	1,55	5,08	9,39	90,49	36,01	0,03	202,37	0,00	44,77	30,88	16,67	0,59	45 T
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,19	7,99	32,22	174,05	16,50	0,11	86,74	0,00	16,08	82,35	33,51	1,14	103 T
Рагу из мяса птицы	280	24,71	20,67	40,00	408,76	30,74	0,24	581,56	3,55	300,91	261,24	119,86	3,01	598 O
Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,18	77,40	12,80	7,20	12,60	2,52	0,02	3,60	0,00	0,18	501
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K
Итого за 'Обед '	890	38,61	34,52	124,57	873,40	96,05	7,70	883,27	6,07	378,58	461,47	197,04	6,84	
Итого за день	1555	57,94	65,35	227,60	1570,58	126,47	8,07	1066,29	9,84	712,87	842,47	333,53	13,85	

[illegible]